

あなたもきっとできる! 楽楽禁煙チャレンジ!

『タバコは体にわるい』と思いつつやめられない方、『周りに禁煙させたい人がいる』という方、『相談したいけどどこにいけばいいかわからない』という方・・・。
 そんなあなたにチャンス到来!! まずは、気軽に参加してみませんか?

6/12(金)

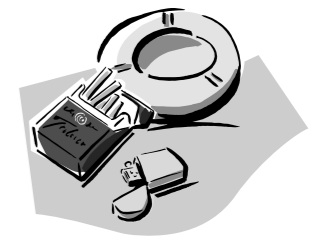
- 対象 関心のある方
- 場所 西原中央公民館
- 時間 19:00~21:00 (受付18:30~)
- 入場料 無料

○講師 ◆医療法人 清心会 徳山クリニック
 医師 永吉 奈央子
 ◆がじまる薬局
 薬剤師 我喜屋 美香
 主催 西原町

禁煙成功者の声

禁煙をして2,3ヶ月目で黒いタンがでて、先生に「肺が正常に働いた証だ」と言われ、うれしさと共に手ごたえを感じています。

禁煙をして、息切れが前よりなくなりました。そしてなにより、妻や子供に喜ばれたことがうれしい!!



保健師だより 妻の怒り、夫の逆ギレ

妻 : 「今日はストライキを起こすわ。家事は一切やらないから」
 夫 : 「・・・」
 妻 : 「やめたと思っていたのに。どうしてそんなに意思が弱いよ!」
 夫 : 「家では吸わないようにしているし、そんなに言うなら、タバコなんて絶対にやめないからな」

上の様子はとある一家のある日の風景。妻はずっと禁煙してきたと信じていた夫が、タバコを吸っているのを目撃し、怒り心頭し、家事放棄という手に打ってでました。一方、夫はこれまでに、何度か禁煙にチャレンジをしたものの、うまくいきませんでした。でも、妻にそのことを告白できず、家族に隠れてタバコを吸ってきましたが、妻に責められ、逆ギレしてしまいました。

ここで、皆さんに少し考えていただきたいと思います。
 禁煙にチャレンジしている方の最大のサポーターはご家族で、禁煙についての家族の理解が大切です。禁煙成功者の多くが1度の禁煙チャレンジで成功したわけではなく、繰り返しチャレンジすることで、禁煙を成功させていきます。上記で夫は、何度か禁煙にチャレンジしています。努力してきたのに再喫煙したのは残念ですが、あきらめずにチャレンジしてきたことは、素晴らしいことです。そこを評価し、繰り返しチャレンジしていけることを伝え、支えていくことが大事ではないでしょうか。また、冒頭では夫の意思の弱さを非難していますが、喫煙習慣は「ニコチン依存症」であり、本人の意思の力だけで禁煙ができる喫煙者はごくわずかなことが明らかとなっています。ニコチン依存症の治療法として、ニコチンパッチや内服薬などの禁煙補助薬があり、喫煙年数×1日の喫煙本数が200以上の人は、禁煙支援医療機関において保険診療で治療が受けられます。また、昨年、ニコチンパッチは市販され、身近な薬局でも購入が可能となりました。その他、インターネット禁煙マラソンなど、ネット上で禁煙の支援を行っているサイトもあり、先輩禁煙成功者の支援を受けるという方法もあります。身近な方が、禁煙の効果や禁煙を支援するいろいろな方法を知り、励ますことで、うまく禁煙につながっていきます。

本町では、6月12日(金)に「楽楽禁煙チャレンジ!」と題して、禁煙講演会を開催し、禁煙の効果や禁煙方法の紹介を行います。この機会に、吸う人も吸わない人も一緒に禁煙について考えて見ませんか!

6月保健事業日程

月日	曜日	事業名	対象者	実施場所	使用室	受付時間
6/2	火	住民健診	坂田ハイツ	坂田自治会事務所	字公民館	9:00~10:00
6/3	水	住民健診	幸地・県営坂田高層住宅	幸地公民館	字公民館	9:00~10:00
6/3	水	ベビースクールⅠ	H20.12.2~H21.2.3	中央公民館	調理・和室	13:30~
6/4	木	2歳児園科健診	H18.12.12~H19.3.3	中央公民館	ホール・控室	13:30~15:00
6/5	金	住民健診	翁長	翁長公民館	字公民館	9:00~10:00
6/7	日	20代・30代健診	20代・30代の方	中央公民館	ホール	8:30~10:00
6/9	火	住民健診	我謝	我謝公民館	字公民館	9:00~10:00
6/10	水	ベビースクールⅡ	H20.12.2~H21.2.3	社会福祉センター	大広間	13:30~
6/11	木	デイケア(三味線教室)	心の病回復者	社会福祉センター	休養室	15:00~
6/11	木	3歳児健診	H18.2.14~H18.3.10	中央公民館	ホール・控室・和室・幼児室	13:30~14:15
6/12	金	住民健診	棚原・千原	中央公民館	ホール	9:00~10:00
6/12	金	禁煙講演会	関心のある方	中央公民館	ホール	18:30~
6/14	日	あがりティーダウォーキング	関心のある方	あがりティーダ公園		8:00~
6/17	水	ベビースクールⅢ	H20.12.2~H21.2.3	坂田児童館	プレイルーム	10:00~
6/18	木	1歳半健診	H19.11.15~H19.12.11	中央公民館	ホール・控室	13:30~14:15
6/24	水	ベビースクールⅣ	H20.12.2~H21.2.3	西原町図書館		13:30~
6/25	木	デイケア(三味線教室)	心の病回復者	社会福祉センター	休養室	15:00~
6/25	木	ポリオ	3ヶ月~7歳半	中央公民館	ホール	13:45~15:00
6/29	月	BCG	3ヶ月~6ヶ月未満	沖縄県総合保健協会		15:30~16:30
6/30	火	住民健診	徳佐田・森川・与那城	中央公民館	ホール	9:00~10:00
7/3	金	住民健診	上原	上原コミュニティセンター	字公民館	9:00~10:00
7/9	木	デイケア(三味線教室)	心の病回復者	社会福祉センター	休養室	15:00~
7/9	木	3歳児健診	H18.3.11~H18.4.8	中央公民館	ホール・控室・和室・幼児室	13:30~14:15
7/10	金	住民健診	嘉手苺・掛保久・池田・美咲・平園・兼久	中央公民館	ホール	9:00~10:00

◆お問い合わせ◆ 健康推進課 ☎945-4791 fax 944-6551

役場内パソコン室パソコン講習会のお知らせ

日 程	講習内容	時 間	場 所
7/15(水)・16(木) 17(金) (合計3日間:約6時間)	インターネット講習会 (インターネットの使い方、 ホームページの検索方法等について)	13:00~14:50	西原町役場内 第3庁舎(地域情報センター) 1階 パソコン室

講習会で使うパソコンの環境: ◆ Windows XP ◆ Internet Explorer 6.0

応募方法 6/24(水)~6/30(火)午前9時より
電話受付 (電算係 ☎945-5029)
 受付時間:午前9時~午後5時(12時~1時を除く)
 ※定員18名(先着順で定員になり次第、締切ります。ただし、申込みが多い場合は、キャンセル待ちとして5名まで受付けます。)
 ※受講をキャンセルする場合は、7月8日(水)までにご連絡下さい。
 ※キャンセル待機者への連絡はキャンセルがあった場合に限り連絡いたします。連絡時間などの詳細は、受付の際に確認致します。

テキスト代 テキスト代:無料
応募対象者 1.西原町民、町外から西原町に通勤、又は通学する方。
 (事業所においては1事業所1人迄とさせていただきます)
 2.はじめてインターネットを利用する方。
 3.インターネットを初歩から学び直したい方。
 ※役場敷地内の駐車場には台数に限りがあります。受講当日はバスやタクシーのご利用をお勧めします。

地域情報センターではパソコン室を開放しております。どうぞお気軽にご利用下さい。お問い合わせは、財政課 電算係(☎945-5029)まで!

パソコン室オープンカレンダー(6月)

(塗りつぶしの部分はお休みです)
 オープン時間:午前9時~12時 午後1時~4時30分
 ※機器のメンテナンス等により日程は変更されることがあります

日	月	火	水	木	金	土
午前	1	2	3	4	5	6
午後						
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
		慰霊の日				
28	29	30				